

Leivonnan terapeutiset mahdollisuudet

Niina Viirre

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2017
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma (AMK)

Tekijä(t) Viirre, Niina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2017
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Leivonnan terapeutitset mahdollisuudet		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kristiina Juntunen		
Toimeksiantaja(t) -		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tutkimuksen tarkoituksena oli toteuttaa moniammatillinen, leivontaa toimintana hyödyntävä ryhmäprosessi masennus- ja/tai ahdistusoireista kärsiville asiakkaille. Tavoitteena oli kartoittaa, millä tavoin toiminnalliseen ryhmään osallistuminen voi tukea tunne-elämän toimintoja.</p> <p>Tutkimus oli laadultaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin toimintatutkimuksen piirteitä soveltaen. Teoriatietoon pohjautuva interventiorunko testattiin käytännössä neljän hengen pilottiryhmässä, joka kokoontui neljänä peräkkäisenä viikkona. Ryhmään osallistujat olivat 20 –30-vuotiaita naisia, jotka kärsivät masennus- ja/tai ahdistusoireista. Ryhmän ohjaajina toimi moniammatillinen tiimi, sisältäen toimintaterapeuttiopiskelijan, psykoterapeutin sekä leipomoyrittäjän. Toimintana ryhmässä käytettiin leivontaa sekä tunnetaitoharjoituksia. Aineistoa kerättiin ryhmäläisiä havainnoimalla sekä ryhmäläisiä ja ryhmän ohjaajia haastatteleamalla.</p> <p>Saatujen tulosten mukaan ryhmäläisissä oli nähtävissä tunnetilan ilmaisun helpottumista, mikä näkyi muun muassa ilmeikkyuden, rentouden ja hymyilyn lisääntymisenä sekä rohkeampana katsekontaktin ottamisena. Lisäksi oli nähtävissä muutosta tunteiden oikeisiin mittasuhteisiin asettumisessa sekä tunteiden säätely- ja vaihtelualassa; liiallinen jännitys ja pelot vähentyivät, sosiaalisissa tilanteissa oloinen helpottui, ja mieliala koettiin positiivisemmaksi sekä ryhmäkerran aikana että myös pidemmällä aikavälillä. Tulosten perusteella voidaankin päätellä tämäläisyyppisen toiminnallisen ryhmän tarjoavan tukea osallistujien tunne-elämän toimintoille.</p>		
Avainsanat (asiasanat) leivonta, tunne-elämän toiminnot, tunnetaidot, moniammatillisuus, mielen-terveys, ahdistus, masennus, kuntoutus		
Muut tiedot		

Author(s) Viirre, Niina	Type of publication Bachelor's thesis	Date June, 2017
		Language of publication: english
	Number of pages 35	Permission for web publication: x
Title of publication Therapeutic possibilities of baking		
Degree programme Degree programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina		
Assigned by -		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this study was to implement a multi-professional group process in which baking was used as an occupation for clients who suffered from the symptoms of depression and/or anxiety. The aim of the study was to examine how participation in an occupational group could support the emotional functions of the participants.</p> <p>The study had a qualitative research approach, and it was carried out by applying the methods of action research. The theory-based intervention frame was tested in practice in a pilot group of four persons that met for four consecutive weeks. The participants of the group were 20-30-year-old women who suffered from the symptoms of depression and/or anxiety. The group was led by a multi-professional team including an occupational therapy student, a psychotherapist and a bakery-entrepreneur. As occupations, baking and emotional skill exercises were used in the group. The data was collected by observing the group members and interviewing both the members and leaders of the group.</p> <p>According to the results, it could be observed that expressing emotions was easier in the group. This was seen in the increase of expressiveness, relaxedness and smiling as well as in increased courage of making eye contact. There was also a visible change in putting emotions to their right perspective and in regulating their range. Moreover, excessive tensions and fears decreased, being in social situations was easier, and moods were improved both during the group meetings and in the long term. Based on the results, it can be concluded that this type of occupational group can support emotional functions of the participants.</p>		
Keywords/tags (subjects) baking, emotional functions, emotional skills, multi-professional, mental health, anxiety, depression, rehabilitation		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	3
3	Ryhmän terapeuttisuus: viitekehyksenä toiminnallinen ryhmätyön malli	4
3.1	Terapeuttinen ryhmä	4
3.2	Toiminnallinen ryhmätyön malli	5
4	Teoria leivontaterapiaryhmän pohjana	8
4.1	Leivonta terapian välineenä	8
4.2	Tunne-elämän toiminnot	9
4.3	Moniammatillisuus kuntoutuksessa.....	11
5	Tutkimusmenetelmä ja aineisto	13
5.1	Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus	13
5.2	Aineiston kerääminen ja kuvaus	14
5.3	Aineiston analysointi	16
6	Tulokset	17
7	Johtopäätökset.....	21
8	Pohdinta.....	22
	Lähteet	27

Kuviot

Kuvio 1: Kuvaus toimintatutkimuksen syklisestä prosessista	14
--	----

Taulukot

Taulukko 1: Moniammatillisen yhteistyön sisältämät eriaisteiset yhteistyön tasot ...	12
--	----

1 Johdanto

Mielenterveyden häiriöt ovat hyvin yleisiä yhteiskunnassamme. On arvioitu, että vuosittain jopa 40 % väestöstä kärsii erilaisista mielenterveyshäiriöistä mukaan lukien neurologiset sairaudet. (Laitila 2013, 11.) Mielenterveyshäiriöistä yleisimpiä ovat erilaiset ahdistushäiriöt, mielialahäiriöt sekä huume- ja lääkeriippuvuudet. Nämä kaikki liittyvät tunnejärjestelmän toiminnan muutoksiin tavalla tai toisella. Tunne-elämän toimivuus ja tunnetaidot toimivatkin vahvana pohjana mielenterveydelle. (Nummenmaa 2010, 54, 188.)

Vaikka määrällisesti mielenterveyshäiriöt eivät tutkimusten mukaan olekaan erityisesti kasvaneet, ovat niihin liittyvät haitat ja palvelujen tarve kuitenkin lisääntyneet. Mielenterveyshäiriöillä on suuri merkitys myös kansantaloudellisesti: noin 45 % työkyvyttömyyseläkkeen saajista on työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveyden tai käyttäytymisen häiriöiden vuoksi. (Laitila 2013, 11.) Näistä syistä johtuen työ- ja toimintakykyä edistävään kuntoutukseen onkin siis syytä panostaa.

Opinnäytetyönäni suunnittelin ja toteutin leivontaa toimintana hyödyntävän, moniammatillisesti toteutetun ryhmäintervention, jonka kohderyhmäksi valikoitui ahdistus- ja/tai masennusoireista kärsivät henkilöt. Ryhmäprosessin aikana tarkastelun kohteena oli erityisesti ryhmään osallistumisen hyödyt osallistujien tunne-elämän toiminnoille.

Idea ryhmään tuli käytännön kokemuksen kautta. Olen ollut viimeisen vuoden aikana ohjaamassa erilaisille kohderyhmille suunnattuja leivontakursseja yhdessä kahden muun alan toimijan (leipomoyrittäjä ja psykoterapeutti) kanssa. Kokemukset leivontaryhmistä ovat olleet positiivisia; ryhmään osallistumisen on koettu muun muassa vahvistavan luottamusta omiin taitoihin ja osaamiseen sekä tarjoavan "pään nollaimisen" kokemuksia, joka on näkynyt muun muassa energisempänä ja virkeämpänä olona ryhmän jälkeen. Ohjaajat ovat havainneet toiminnan helpottavan myös keskusteluyhteyden avautumista. Esimerkiksi lapsiryhmissä ovat lapset ottaneet omaaloitteisesti puheeksi vaikeitakin asioita, kuten esimerkiksi kokemuksiaan vanhempiensa erosta.

Viitekehyksenä ryhmän toteuttamisessa hyödynnän Howen ja Schwartzbergin (2008) kehittämää Toiminnallisen ryhmätyön mallia. Tutkimusaineistoa kerättiin ryhmäprosessin aikana (havainnointi) sekä sen päätyttyä ryhmäläisille suunnatun ryhmähaastattelun ja muiden ryhmän ohjaajien haastattelun kautta.

Oletamus on, että ohjaamamme ryhmä tarjoaa osallistujille vähintäänkin mahdollisuuden vertaistukeen, mahdollisuuden jakaa oppimaansa muiden ryhmäläisten kanssa sekä saada onnistumisen sekä yhteisöllisyyden kokemuksia. Leivonta ja tunnetaitoharjoitukset sekä niistä käytyt keskustelut voivat auttaa sekä tunnistamaan että käsittelemään omia tunnetiloja ja reaktioita. Toiminnallinen ryhmä voi lisäksi auttaa löytämään uusia voimavaroja ja kykyjä itsestään ja siten olla osaltaan vahvistamassa myös osallistujan itsetuntoa.

Leivontaa hyödyntävässä ryhmäterapiassa yhdistyvät niin toiminnallisuus, ryhmän tarjoamat hyödyt, kuin moniammatillinen työskentelykin, jotka kaikki tarjoavat oman, tärkeän näkökulmansa.

2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa leivontaa toimintana hyödyntävä, ryhmämuotoinen toimintaterapian interventio, joka toteutettiin moniammatillisena yhteistyönä psykoterapeutin ja leipomoyrittäjän kanssa. Tavoitteena oli kartoittaa, millä tavoin toiminnalliseen ryhmään osallistuminen voi tukea tunne-elämän toimintoja. Teoriatietoon pohjautuva interventiorunko testattiin käytännössä neljän hengen pilttiryhmässä, joka kokoontui neljänä peräkkäisenä viikkona.

Ryhmäkertojen päätyttyä kartoitettiin ryhmähaastattelun avulla ryhmään osallistuvien näkemyksiä toiminnasta. Tarkastelin opinnäytetyössäni erityisesti toiminnan vaikutuksia osallistujien tunne-elämän toimintoihin. Tutkimuskysymyksiäni olivat:

- Millä tavoin leivontaa toimintana käyttävä, moniammatillisesti toteutettu ryhmäinterventio voi tukea asiakkaan tunne-elämän toimintoja?

- Mikä on ryhmän ohjaajien näkemys toiminnallisen ryhmän hyödyistä osallistujien tunne-elämän toiminnoille?

3 Ryhmän terapeuttisuus: viitekehyksenä toiminnallinen ryhmätyön malli

3.1 Terapeuttinen ryhmä

Toimimme monenlaisissa ryhmissä elämämme aikana. Näistä ensimmäinen on yleensä oma lapsuuden perhe. Hakeudumme ryhmiin, koska koemme tarvetta tavata muita ihmisiä sekä kokea heihin yhteyttä. Tämä yhteyden kokemus taas auttaa meitä löytämään paikkamme erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Kaukkila & Lehtonen 2013, 14.)

Ryhmiä voidaan jaotella ja nimetä eri tavoin ryhmän rakenteen tai toiminnan tarkoituksen mukaan. Jokaisella ryhmällä on toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävänsä, sekä myös tunnetavoite joka pitää ryhmän koossa. (Kaukkila & Lehtonen 2013, 15,17.) Yhdysvaltalainen psykiatri Irvin Yalom on löytänyt tutkimuksissaan 11 parantavaa elementtiä, joita ryhmä voi tarjota. Nämä elementit löytyvät Yalomin mukaan suurimmassa osassa ryhmiä, joskin eri painotuksin:

- Toivon herättäminen
- Universaalisuus l. havainnot muiden samankaltaisista kokemuksista
- Tiedon jakaminen
- Altruismi l. muiden ryhmänjäsenten auttaminen ja tukeminen sekä sen tuottama mielihyvä
- Perusperhekokemuksen korjaantuminen
- Sosiaalisten taitojen kehittyminen
- Mallioppiminen
- Interpersoonallinen eli ihmissuhdetaitojen oppiminen
- Ryhmäkoheesio l. ryhmän vetovoima
- Katarsis l. mahdollisuus ilmaista voimakkaita tunteita turvallisesti

- Eksistentiaaliset tekijät I. olemassaoloon liittyvien tapahtumien käsittely ryhmässä. (Salminen 2016, 301.)

3.2 Toiminnallinen ryhmätyön malli

Howen ja Schwartzbergin (2008) kehittämä toiminnallinen ryhmätyön malli on ensimmäinen nimenomaan toimintaterapian ammattilaisille suunnattu malli ryhmien parissa työskentelyyn. Malli on suunnattu käytettäväksi ihmisten kanssa, joilla on fyysisiä, sosiaalisia, emotionaalisia tai kehityksellisiä toimintakyvyn haasteita, sekä niille jotka haluavat ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnallinen ryhmätyön malli on kehitetty yhdistelemällä sekä teoriaa, tutkimustietoa ja toimintaterapian käytäntöä että muita tieteenaloja. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, vii.)

Toimintaterapian toiminnallinen ryhmätyön malli koostuu viidestä osa-alueesta, joita ovat **ryhmän dynamiikka** (*group dynamics*), **vaikuttavuus** (*effectance*), **tarvehierarkia** (*needs hierarchy*), **tarkoituksenmukainen toiminta** (*purposeful activity*) sekä **toiminnan soveltaminen** (*adaptation*). Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän yksilöiden keskinäisiä suhteita ryhmässä. Mallin mukaan ryhmän yksilöiden väliset suhteet vaikuttavat koko ryhmän toimintaan ja käyttäytymiseen energiakentän tavoin. Vaikuttavuudesta puhuttaessa ajatellaan toiminnan vetävän yksilöitä puoleensa, jonka johdosta toimintaan motivoituminen on lähtöisin yksilöstä itsestään. Tarvehierarkia pohjautuu käsitykseen, että ihmisellä on erilaisia tarpeita, jotka asettautuvat jonkinlaiseen tärkeysjärjestykseen. Pienemmät tarpeet on täytettävä ennen kuin suurempien tarpeiden täyttäminen on mahdollista. Tarpeiden tyydyttämiseen on tiiviissä yhteydessä tarkoituksenmukainen toiminta. Toiminta on tarkoituksenmukaista, kun se vastaa yksilön tarpeisiin ja on hänelle hyödyllistä. Toiminnan soveltamisen ja oppimisen avulla taas ajatellaan yksilöllä olevan paremmat mahdollisuudet osallistua omaan elämään tehokkaammin ja kokonaisvaltaisemmin. (Schwartzberg ym. 2008, 84–85.)

Toiminnallisen ryhmän mallin mukaan ryhmä etenee kolmen perättäisen, toisistaan riippuvaisen vaiheen mukaan. Näitä vaihteita ovat ryhmän muodostuminen (*formation*), kehittyminen (*development*) sekä ryhmän lopettaminen (*closure*). Keskeisimpiä

muotoutumisvaiheen kehitystehtäviä ovat ryhmään kuulumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteiden kehittyminen, riippuvaisuus ohjaajasta ja ohjaajan testaaminen, yksilöllisten ja ryhmän tavoitteiden asettaminen sekä luottamuksen kehittyminen. Muodostumisvaiheessa ryhmän ohjaajan tehtävinä on luoda turvallinen, tukea antava ja luotettava ilmapiiri, ryhmän tavoitteiden ja sääntöjen selkeyttäminen sekä tarkoituksenmukaisen toiminnan valitseminen. (Schwartzberg ym. 2008, 102, 136–148.) Ryhmän muotoutumisvaiheen katson ryhmämme osalta alkaneen jo ennen ensimmäistä varsinaista ryhmäkertaa jokaiselle ryhmäläiselle tehdyn alkuhaastattelun muodossa. Alkuhaastattelussa ryhmäläiset asettivat itselleen yksilölliset tavoitteet, joiden pohjalta muotoutui koko ryhmän tavoite. Myös turvallisen ja tukea antavan ilmapiirin muodostuminen lähtee jo alkuhaastattelutilanteesta. Lisäksi ryhmään valitut toiminnot muovautuivat haastatteluista saatujen tietojen pohjalta vastaamaan mahdollisimman hyvin ryhmän ja yksilöiden tavoitteisiin. Ensimmäiseen ryhmäkertaan valittiin tietoisesti toimintoja, jotka tukevat turvallisen ja tukea antavan ilmapiirin syntymistä.

Kehittymisen vaiheessa keskeisimpiä kehitystehtäviä ovat mallin mukaan ryhmän turvallisuuden testaaminen, taistelu osallistumisen ja turvallisuuden välillä sekä ohjaus- ja valtataistelut ryhmän ohjaajan ja muiden ryhmäläisten välillä. Ohjaajan on hyvä havainnoida ryhmää kokonaisuutena ennemmin kuin ryhmäläisiä yksilöinä. Hän voi lisätä ryhmän vaikutuksellisuutta kolmella tavalla: osallistamalla ryhmäläiset tavoitteiden asettamiseen, mukauttamalla toiminnot vastaamaan yksilön ja ryhmän taitoja sekä rohkaisemalla ryhmän jäseniä ryhmäläisen rooliin. (Schwartzberg ym. 2008, 179, 187.) Ryhmäprosessiin pyrimme valitsemaan ryhmän taitoja vastaavia leipomuksia, jotka mahdollistivat myös onnistumisen kokemukset. Ryhmäprosessin aikana tuen ja kannustuksen antaminen ryhmäläisille oli meille ryhmän ohjaajina tärkeää ja ajattelen sen myös vahvistavan ryhmäläisten osallisuutta sekä oman paikan ottamista yhtenä ryhmän jäsenenä. Ryhmän kehittymisen aikana pyrimme myös enemmissä määrin osallistamaan ryhmäläisiä itsenäisempään toimintaan, ja pikkuhiljaa ryhmäläisten itseluottamuksen kasvaessa saimmekin vetäytyä ohjaajasta hiukan enemmän tarkkailijan ja sivusta seuraajan suuntaan.

Lopettamisen vaiheessa on tärkeää, että ryhmäläisillä on mahdollisuus käydä läpi oppimaansa, käytöksen muutosta ja kenties sitä, mitä taitoja he ovat omaksuneet, ja

näin käsitellä siirtymää toiseen elämänvaiheeseen. Päätämisprosessiin liittyy usein erilaisia tunteita niin ryhmäläisissä kuin ohjaajassakin. Ryhmäläisten mahdollisia reaktioita voivat olla kieltäminen ja välttäminen, ennenaikainen lopettaminen, ahdistus ja pelko, viha, masennus ja suru sekä uusien keskusteluaiheiden esiintuominen ryhmässä keskusteltavaksi. Ohjaajan tehtävänä ryhmän päättymisvaiheessa on rohkaista jäseniä huolten ilmaisuun, selvittämättömien asioiden läpikäyminen, uusintakatsaus jäsenen osallistumisesta ryhmään, keskustelu ryhmässä opitun hyödyntämisestä uusissa tilanteissa sekä muistuttaminen vaitiolovelvollisuuden ja luottamuksellisuuden kunnioittamisesta myös ryhmän päättymisen jälkeen. (Schwartzberg ym. 2008, 209–221.) Viimeisen ryhmäkerran päätteeksi suunnitellun ryhmähaastattelun oli tarkoitus toimia myös eräänlaisena uusintakatsauksena ryhmään osallistumiseen liittyen; mitä opin ja mitä voin viedä tästä ryhmäprosessista omaan elämään. Jokainen ryhmäläinen sai lisäksi itselleen sekä reseptit ryhmässä toteutetuista leivonnaisista, että kopiot ryhmässä tehdyistä tunnetaitoharjoituksista.

Ryhmään valittujen toimintojen tulisi täyttää mallin mukaan neljä seuraavaa muotoa, toiminnan tulisi olla **merkityksellistä** (*purposeful*), **yksilölähtöistä** (*self-initiated*), **spontaania** (*spontaneous*) sekä **ryhmäkeskeistä** (*group-centered*). Ryhmän toimintoja ja suunnitellessa pyrin huomioimaan kaikki nämä neljä muotoa. Merkityksellisellä toiminnalla tarkoitetaan toimintoja, jotka vastaavat ryhmän tarpeisiin ja tavoitteisiin. Yksilölähtöisyydellä taas tarkoitetaan sitä, että yksilön tulee itse valita osallistumisensa ryhmään, jotta hänen tavoitteensa olisi mahdollista saavuttaa. Toimintojen spontaanisuus on tärkeässä roolissa toiminnallisessa ryhmässä, sillä toiminnallinen ryhmä perustuu kokemuksellisuuteen. Turvaa ja tukea antavassa ympäristössä ryhmäläinen voi saada erilaisia kokemuksia ja toiminnallinen ryhmä tarjoaa myös paikan toimia nykyhetkessä kehittäen kykyjään ja taitojaan. Ryhmäkeskeinen toiminta taas mahdollistaa jäsenten maksimaalisen osallistumisen ohjaajan ja ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen kautta, ryhmän työskennellessä yhteisen päämäärän eteen. (Schwartzberg ym. 2008, 92-95.)

4 Teoria leivontaterapiaryhmän pohjana

4.1 Leivonta terapian välineenä

Monille ihmisille ruoanlaittoon ja leivontaan osallistuminen tuottaa iloa ja mielihyvää. Toimintaterapiassa ruoanlaitto ja leivonta ovatkin laajasti käytettyjä toimintoja. Ne tarjoavat toiminnalle erilaisia tarkoituksia; niiden avulla voidaan esimerkiksi kehittää itsenäiseen elämiseen tarvittavia taitoja, löytää työn tai vapaa-ajan aktiviteetteja tai mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden ihmisten kanssa. Leivonta soveltuu toimintana kaikille taitotasosta riippumatta; sitä on helppoa muokata yksinkertaisesta monimutkaisemmaksi ja vaativammaksi. Sen monipuolisuus tekee siitä soveltuvan toiminnan erilaisissa konteksteissa tapahtuvaan toimintaterapiaan. (Haley & McKay 2004, 125.)

Ruoanlaiton ja leivonnan terapeuttisesta käytöstä etenkin mielenterveyden näkökulmasta tarkasteltuna ei ole löydettävissä kovinkaan paljon tutkimusartikkeleita. Haley ja McKay (2004) ovat tutkineet mielenterveyspalveluita käyttävien asiakkaiden näkemyksiä leivonnan terapeuttisesta käytöstä. Toimintaterapeutin ohjaamaan leivontaryhmään osallistuneiden, akuutissa laitoshoidossa olevien mielenterveyskuntoutujien kokemuksen mukaan leivonta koettiin toimintana merkitykselliseksi. Sen koettiin tukevan toimintaan motivoitumista ja yksilöllisiin päämääriin tähtäämistä. Leivonta koettiin toimintana mielekkääksi ja sen koettiin muun muassa tukevan oman ajankäytön organisointia, keskittymiskyvyn harjaantumista ja koordinoitokykyä. Leivontaryhmään osallistuminen antoi osallistujille kokemuksen tuottavuudesta, luottamusta haastavista tilanteista selviytymiseen, kokemuksia taitojen kehittymisestä ja uusien taitojen oppimisesta sekä mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Toiminnan koettiin myös vahvistavan sosiaalisia suhteita; toisten seurasta nauttiminen ja mahdollisuus keskustella yhteisestä mielenkiinnon kohteesta koettiin arvokkaana. Osa ryhmäläisistä koki yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmäkertojen aikana. Lisäksi ympäristön nähtiin olevan tärkeässä roolissa: ystävällinen, paineista vapaa ilmapiiri oli tärkeä elementti toimintaan motivoitumisessa. (Haley & McKay 2004, 125–126.)

Vuonna 2016 Uudessa Seelannissa Otagon yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa taas tutkittiin luovan toiminnan, kuten esimerkiksi leivonnan, maalaamisen ja neulomisen vaikutuksia hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistui 658 yliopisto-opiskelijaa, jotka pitivät päiväkirjaa kokemuksistaan ja tunnetiloistaan. Luovuuden ja emotionaalisen hyvinvoinnin välillä on aiemmissakin tutkimuksissa havaittu olevan vahva yhteys ja tässäkin tutkimuksessa todettiin opiskelijoiden saavuttaneen onnellisemman, energisemmän ja rauhallisemman mielen tilan heidän harrastettuaan luovia toimintoja. Mielenkiintoisin löydös oli kuitenkin se, että luovan harrastuksen tuottama mielihyvä oli myös pitkäkestoista. (Conner, De Young & Silvia 2016.)

4.2 Tunne-elämän toiminnot

Erilaiset tapahtumat ja sosiaaliset tilanteet saavat meissä aikaan erilaisia reaktioita, kuten vaikkapa iloa, vihaa, hämmästyä tai pelkoa. Näitä kutsutaan yleisesti tunteiksi. Tunteet ovat läsnä elämässämme kaiken aikaa ja ne ovat myös keskeisiä ihmisyytämme ja käyttäytymistämme määritteleviä tekijöitä. (Nummenmaa 2010, 9,11.)

Samat tilanteet voivat aiheuttaa ihmisissä hyvin erilaisia tunnereaktioita riippuen heidän aiemmista elämäntapahtumistaan. Erilaisia tunteita ja tunnevivahteita on lukemattomia, eikä niiden tunnistaminen ole aina helppoa. Iloa, surua, pelkoa, hämmästyä ja inhoa pidetään perustunteina. Niitä ilmaistaan kulttuurista riippumatta samanlaisilla kasvonilmeillä ja eleillä. (Erkko & Hannukkala 2015, 75 –76.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokituksessa (ICF) (2004, 55) käytetään käsitettä tunne-elämän toiminnot, joiden määrittelyllä on olevan erityisiä mielentoimintoja, joihin perustuvat tunnekokemus ja mielen prosessien tunnepitoiset osatekijät:

"Sisältää: tunteiden tarkoituksenmukaisuus, säätely ja vaihtelu; tunnetilan ilmaisu; surullisuus, onnellisuus, rakkaus, pelko, suuttumus, viha, jännitys, ahdistuneisuus, ilo, suru; tunteiden ailahtelu; tunnetilan latistuminen."

Tunteet toimivat ensisijaisesti hyvinvointia varmistavana säätelyjärjestelmänä. Tämä säätelyjärjestelmä pyrkii takaamaan hyvinvoinnin silloin kun se on uhattuna, mutta

myös lisäämään ihmisen hyvinvointia silloin, kun vaarat eivät uhkaa. Tunteet ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen tiloja, jotka saavat liikkumaan ja toimimaan. Ne tuovat toimintoihin energiaa (tai vastaavasti sen puutetta) tai suorastaan pakottavat ihmisen toimimaan. (Nummenmaa 2010, 11–13, 16–17.) Tunteet koetaan kehossa erilaisina fyysisinä tuntemuksina, jotka taas näkyvät muutoksina ilmeissä, eleissä, äänessä ja kehon asennossa. Mielessä tunne tulkitaan ja sille annetaan merkitys. (Erkko & Hannukkala 2015, 76.)

Tunteita ilmaistaan tietoisesti tai tiedostamatta ja ne toimivat vuorovaikutuksellisinä viesteinä (Erkko & Hannukkala 2015, 75). Ne vaikuttavat siihen, miten ihminen havaitsee ja tulkitsee ympäristön tapahtumia. Tunteet myös muokkaavat kehon vireystilaa sekä ohjaavat toimintaa sosiaalisissa tilanteissa. (Nummenmaa 2010, 11.) Lisäksi niillä on tärkeä merkitys toiminnan ohjauksessa, motivaatiossa, vuorovaikutuksessa ja rajojen asettamisessa (Erkko & Hannukkala 2015, 75).

Tunnetaidoista puhuttaessa tarkoitetaan kykyä tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita rakentavasti (Erkko & Hannukkala 2015, 77). Tietoisuus omista tunteista on tunnehyvinvoinnin ja mielenterveyden perusta. Kun tunteista tulee tietoiseksi, ei ole enää pelkästään tunteiden vietävissä. Tunteiden tunnistaminen auttaa muuttamaan ympäristöä tai käyttäytymistä, jolloin ihmisellä on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. (Nummenmaa 2010, 11, 54, 211, 214–215.) Kyky ilmaista ja sanoittaa tunteita taas helpottaa oman käyttäytymisen säätelyä. Tunnetaitojen avulla ihminen voi kohdata elämän tapahtumia ja niiden aiheuttamia tunteita luottavaisesti ilman jatkuvaa pelkoa tasapainon järkkymisestä. Ne auttavat säätelemään tunteita paremmin. Tunnetaidot auttavat ihmistä rakentamaan vahvaa minäkuvaa ja itsetuntoa, purkamaan stressiä ja ahdistusta sekä selviämään elämän kolhuista. (Erkko & Hannukkala 2015, 77–79.)

Tunne ja järki toimivat yleensä yhteistyössä pyrkien auttamaan elämän vaikeuksista selviämisessä. Puhutaankin tunneälystä, joka tarkoittaa kykyä tunnistaa ja ilmaista niin omia kuin huomioida toisten tunteita, tunteiden käyttämistä ajattelun apuna (esim. ongelmanratkaisussa ja luovuutta vaativissa tehtävissä) sekä myös tunnepitoisen tiedon hahmottamista (esim. tapahtuman ja siitä seuranneen tunteen yhteyden ymmärtäminen). (Erkko & Hannukkala 2015, 79.)

Vaikka tunteet itsessään ovat tahdonalaisen kontrollin ulkopuolella, on tunnetaitoja ja tunneälyä mahdollisuus oppia ja taitoja vahvistaa läpi elämän. Tunnetaidot ovat kuitenkin sosiaalisia taitoja, joita ei opita yksin tai opettamalla, vaan siihen tarvitaan myös toisia ihmisiä. Toiset ihmiset toimivat ikään kuin peileinä, joita vasten tunteita tarkastellaan. Tunnetaitoja oppiikin parhaiten todellisissa vuorovaikutustilanteissa. (Isokorpi & Viitanen 2001, 37, 134 –135.)

Vaikka tunteet ovat mukana kaikessa toiminnassamme, suunnittelin ryhmäkerroillemme leivonnan lisäksi myös erityisesti tunnetaitoja kehittäviä harjoituksia ja ryhmäläiset saivat myös täytettäväkseen tunnepäiväkirjat. Lisäksi jokainen ryhmäkerta päättyi tunnekorttien valintaan ja niiden kautta fiilisten läpikäymiseen. Siten tunnetaitojen harjoittelusta tehtiin tietoisempaa toimintaa. Tunnetaitoharjoituksilla halusin myös tarjota konkreettisia työkaluja ryhmäläisille tunnetaitojen harjoitteluun.

4.3 Moniammatillisuus kuntoutuksessa

Jotta kuntoutus olisi mahdollisimman tuloksellista, se edellyttää moniammatillista yhteistyötä. Moniammatillista yhteistyötä suositellaan kuntoutusta käsittelevissä laeissa, suosituksissa ja standardeissa, koska sen ajatellaan olevan kuntoutujalle hyväksi. Sen ajatellaan mahdollistavan asiakkaalle sellaisen kuntoutuksen, jossa yhdistyvät kaikkien ammattilaisten tiedot ja osaaminen ja jossa palvelut ovat asiakaslähteisiä ja kokonaisvaltaisia. Moniammatillinen kuntoutus on osa hyviä kuntoutuskäytäntöjä ja sen kehittäminen on myös yksi Maailman terveysjärjestön (WHO) tavoitteista. (Jeglinsky & Kukkonen 2016, 393.)

Työpaikoilla moniammatillisuuden käsitettä käytetään moneen eri tarkoitukseen ja sitä on harvoin kunnolla määritelty. Näin se saa usein myös virheellisiä merkityssisältöjä. Kirjallisuudessa on käytössä kolme vakiintunutta moniammatillisuuden käsitettä: 1) moniammatillinen (*multiprofessional/multidisciplinary*), 2) ammattienvälinen (*interprofessional/interdisciplinary*) sekä 3) poikkiammatillinen eli ammatilliset rajat ylittävä (*transprofessional/transdisciplinary*) yhteistyö. (Jeglinsky & Kukkonen 2016, 394.) Taulukossa 1 on näitä käsitteitä avattu lisää.

Taulukko 1. Moniammatillisen yhteistyön sisältämät eriaisteiset yhteistyön tasot (Jeglinsky & Kukkonen 2016, 394–396).

Moniammatillinen	Ammattien välinen	Poikkiammatillinen I. amatilliset rajat ylittävä
Moniammatillista rinnakkaintyöskentelyä	Selkeät ammattienväliset rajat, mutta ammattiryhmien väliset osaamiset osittain kohtaavat tuottavan yhteistä osaamista	Syventynyttä yhteistyötä jossa amatilliset rajat ovat himmentyneet
Luonteeltaan johtajakeskeistä ja hierarkkista. Ammatillaiset toimivat omien ammattiensa rajojen sisällä, keskittyen omaan amatilliseen tehtäväänsä eivätkä tiimin yhteiseen projektiin. Tieto kuntoutujasta jaetaan lähinnä informaatiotyyppisesti kuntoutuspalavereissa. Vuorovaikutuksellinen oppiminen vähäistä.	Tiiminjäsenet kokoontuvat jakamaan tietoa, asettamaan yhteisiä tavoitteita sekä suunnittelemaan toimenpiteitä. Ammatillaiset ovat tietoisia toistensa asiantuntemuksesta ja oppivat toisiltaan kehittämään yhteistyötä sekä asiakaslähtöisyyttä. Yhteistyö tiivistä.	Eri ammattien taito ja tieto ovat yhdistyneet laajaksi tieto- ja taitoverkoksi, ryhmä työskentelee yhteistyössä tehdyn interventiosuunnitelman mukaisesti keskittyen yhteiseen tavoitteeseen. Kuntoutujalla ja hänen läheisillään keskeinen rooli. Tiimin jäsenet jakavat tietoa ja taitoa toisilleen sekä mentoroivat toisiaan.



Yhteistyömallit muuttuvia, eivät pysyviä positioita

Moniammatillinen yhteistyö pyrkii poistamaan pirstaleista ajattelua ja kehittämään tiedon ja osaamisen kokoamista yhteen mahdollisimman kokonaisvaltaisen käsityksen ja ymmärryksen saavuttamiseksi. Yhteistyön yhteydessä puhutaan usein myös synergiasta, jota syntyy silloin, kun ryhmän yhteinen suoritus tuottaa paremman tu-

loksen kuin yksittäisten ryhmän jäsenten suoritukset yhteensä. Näin yhdessä työskentely voi tuottaa tuloksia, joita ei rinnakkain työskennellessä olisi syntynyt. (Isoheranen 2005, 14–15.)

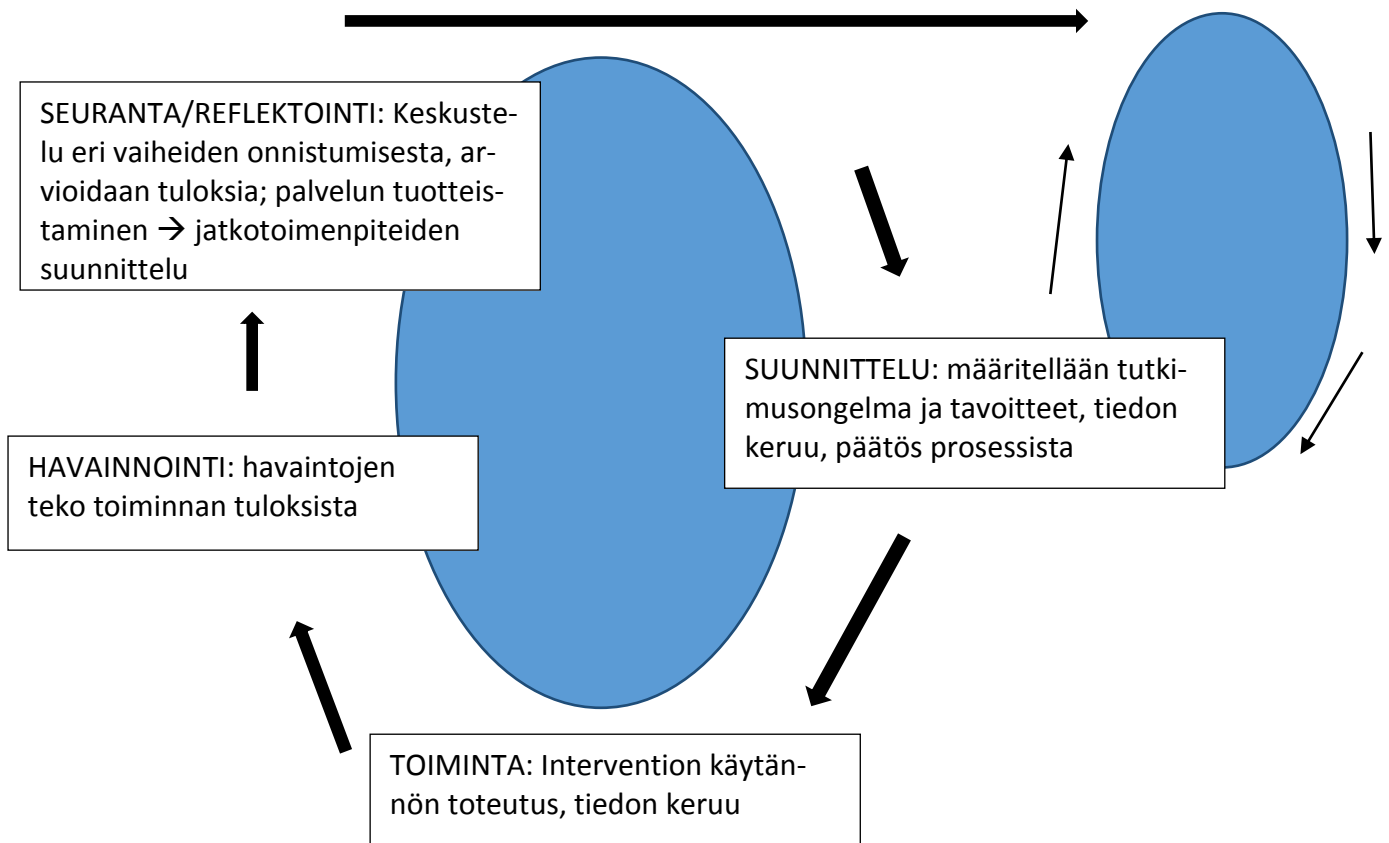
Ohjaamassamme ryhmäinterventiossa yhdistyi kolmen eri ammattikunnan osaaminen. Moniammatillinen työskentelymme oli tiivistä. Interventiosuunnitelma laadittiin yhteistyössä, ja työskentely tähtäsi yhteiseen tavoitteeseen. Tiedon ja taidon jakamista sekä toisten tiimiläisten mentorointia tapahtui pitkin ryhmäprosessin kulkua, tehden yhteistyön mahdollisimman saumattomaksi ja helpoksi.

5 Tutkimusmenetelmä ja aineisto

5.1 Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus

Opinnäytetyön toteutin toimintatutkimuksen piirteitä soveltaen. Toimintatutkimus on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen laji, jossa tutkija on itse osallisena kehittämis- tai muutosprosessissa seuraten prosessin kulkua ja sen eri vaiheita. (Koivula, Suihko, Tyrväinen 2003, 19–20.) Leivontaryhmää ohjatesa en siis ollut vain ulkopuolisena tarkkailijana, vaan osallistuin toimintaan yhdessä tutkimuksen kohteina olevien ryhmäläisten kanssa. Opinnäytetyöni on kuvaus prosessin seurannasta ja arvioinnista.

Toimintatutkimuksella pyritään saamaan aikaan muutos. Toimintatutkimus pitää näin sisällään lupauksen paremmasta. Muutoksen aikaansaaminen edellyttää aina muutettavan ilmiön tuntemista sekä siihen vaikuttavien tekijöiden selvittämistä. Toimintatutkimus on luonteeltaan prosessinomainen, sisältäen toisiaan seuraavia syklejä: yksi toimintatutkimuksen sykli pitää sisällään suunnittelun, toimeenpanon, havainnoinnin sekä reflektoinnin. (Kananen 2014, 11–12.) Kuviossa 1 on kuvattuna toimintatutkimuksen syklinen prosessi. Koska opinnäytetyön tekijänä pystyin olemaan prosessissa mukana vain tietyn hetken, on opinnäytetyöni sovellus toimintatutkimusprosessista (Koivula ym. 2003, 18).



Kuvio 1. Kuvaus toimintatutkimuksen syklisestä prosessista

5.2 Aineiston kerääminen ja kuvaus

Jäseniä ryhmään koottiin yhteistyössä paikallisen mielenterveyskeskuksen kanssa. Ryhmä koostui neljästä nuoresta naisesta, jotka olivat iältään 20–30-vuotiaita ja joilla oli todettu jonkinasteista ahdistus- ja/tai masennusoireilua. Yhteistyössä psykoterapeutin ja leipomoyrittäjän kanssa laadimme ryhmälle selkeän ja strukturoidun suunnitelman neljälle ryhmäkerralle toimintoihin. Suunnitelma oli alustava ja muokkautui vielä ryhmäläisille pidettyjen alkuhaastatteluiden, sekä jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmäläisten toiveita ja tarpeita mahdollisimman hyvin vastaavaksi. Yhden ryhmäkerran kestoksi olimme päättäneet 2h 30 min, ja jokainen ryhmäkerta sisälsi leivonnän lisäksi pieniä tunnetaitoharjoituksia.

Ryhmäkertojen suunnittelussa ja toteuttamisessa leivonnän ja reseptiikan osalta päävastuussa oli leipomoyrittäjä, tunnetaitoharjoitteista ja ryhmäkertojen aikataulut-

tamisesta vastasi toimintaterapeuttiopiskelija. Psykoterapeutti toi ryhmäkerroille oman osaamisensa keskustelun ja dialogisuuden ammattilaisena.

Ryhmäkertojen toiminnoiksi leivonnän osalta valikoitui riittävän helppoja, ajallisesti ryhmäkerran aikana toteutettavia ja erilaisia aistimuksia tarjoavia leivontaohjeita, jotka kuitenkin mahdollistivat ryhmäläisten oman, persoonallinen kädenjäljen näkymisen valmiissa tuotoksissa. Reseptiikka muuttui ryhmäprosessin edetessä pikkuhiljaa haastavammaksi ja oman luovuuden käyttöä enemmän mahdollistavaksi (esimerkiksi viimeisellä ryhmäkerralla ryhmäläiset saivat suunnitella ja koristella itselleen mieleisensä kakun). Tunnetaitoharjoitteiksi valikoitui ryhmäläisten omien tavoitteiden pohjalta hengitysharjoitukset, keholliset harjoitukset sekä kosketusharjoitukset, jotka kaikki voivat tarjota työkaluja omien, hankalien tunnetilojen käsittelyyn. Lisäksi jokaisella ryhmäkerralla oli käytössä tunnetaitokortit sekä yhdellä ryhmäkerralla lisäksi tunnejana, joiden tavoitteena oli auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan omaa mielialaa ja tunnetilaa.

Ryhmäkerrat toteutuivat ohjaajana toimineen leipomoyrittäjän oman tilauskakkuleipomon tiloissa. Kyydit leipomolle olimme luvanneet järjestää ryhmäläisille tarvittaessa ja osa ryhmäläisistä hyödynsikin mahdollisuutta. Matkojen aikana oli mahdollista tutustua ryhmäläisiin lisää. Jossain vaiheessa oli mietinnässä, että olisiko parempi että kyyditsijä aina vaihtuisi, mutta lopulta päädyttiin siihen tulokseen että kyyditsijän pysyminen samana saattoi luoda osaltaan turvallisuuden tunnetta ryhmäläisille.

Tutkimusaineistoa kerättiin ryhmäprosessin aikana ryhmäläisiä havainnoimalla, sekä ryhmäprosessin päätyttyä ryhmäläisille suunnatun ryhmähaastattelun ja muiden ryhmän ohjaajien haastattelun kautta. Ryhmähaastattelu toteutettiin teemahaastattelun tapaan puolistrukturoidulla haastattelulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jonka avulla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Teemahaastattelu etenee tietyn ennalta valitun teeman tai teemojen sekä niihin liittyvien tarkentavien kysymysten mukaan. Haastattelun etuna on sen joustavuus. Haastattelijalla on muun muassa mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Lisäksi haastattelijan on mahdollista tehdä myös havaintoja haastattelutilanteeseen liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–75.) Haastattelun tukena käytettiin haastattelulomaketta (liite 7).

Haastattelun avulla kartoitettiin ryhmäläisten kokemuksia ryhmäkertojen vaikutuksista osallistujien mielialaan ja olotilaan sekä ryhmäkertojen aikana ja välittömästi niiden jälkeen, ja myös pidemmällä aikavälillä. Lisäksi ryhmäläisiä pyydettiin arvioimaan millä tavoin ryhmäprosessi tuki/ei tukenut ryhmäinterventiolle asetettujen henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista.

Havainnointi toteutui osallistuvana havainnointina. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on itse aktiivisesti mukana tutkimuksen toteuttamisessa, ja vuorovaikutustilanteet muodostuvat siten tärkeäksi osaksi tiedonhankintaa.

Havainnoinnin ja haastattelun yhdistäminen on usein hedelmällistä, koska ne voivat toimia toisiaan täydentävinä tiedonkeruumenetelminä ja siten monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua haluttavaa tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81–82.) Jokaiselta ryhmäkerralta saadut havainnot kirjattiin muistiin yhdessä muiden ryhmän ohjaajien kanssa ryhmäkertojen päätteeksi. Näin saimme koostettua yhteen jokaisen ryhmänohjaajan tekemät havainnot ja täten myös hyödyntämään eri ammattikuntien näkökulmia.

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä, jota voidaan pitää yksittäisenä metodina, myös väljänä teoreettisena kehyksenä joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysin avulla aineisto pyritään järjestämään tiiviiseen ja selkeään muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, jonka pohjalta voidaan tehdä selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä tutkimuksen kohteesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 108.)

Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti riippuen siitä, perustuuko analyysin ja luokittelun tekeminen tutkimusaineistoon vai valmiiseen teoreettiseen viitekehykseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95 – 97). Koska tarkastelen aineistoani teoreettisten käsitteiden valossa ja analyysi etenee

kuitenkin aineiston ehdoilla, valittiin analysointimenetelmäksi teoriaohjaava aineistonanalyysi.

Teoriaohjaava aineiston analyysi etenee aineistolähtöisen analyysin tapaan kolmivaiheisena prosessina. Aluksi redusoitiin eli pelkistettiin auki kirjoitetut haastattelu- sekä havainnointiaineistot pilkkomalla niitä osiin sekä tiivistämällä niin, että tutkimuksen kannalta epäolennaiset tiedot saatiin rajattua pois. Seuraavaksi aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin. Ryhmittelyssä aineistosta kootut alkuperäisilmaukset käytiin tarkasti läpi etsien samanakaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 – 110, 117.)

Kolmas vaihe oli abstrahointi, jossa empiirinen aineisto liitettiin teoreettisiin käsitteisiin. Erona aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä aineisto pyritään liittämään jo olemassa olevaan teoriaan tai käsitteisiin, kun aineistolähtöisessä analyysissä käsitteet luodaan itse aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111, 117.) Aineistoa ohjaavaksi teoriaksi valikoitui ICF:n määritelmä tunne-elämän toiminnoista, jolloin aineisto jakaantui kolmeen eri luokkaan: tunteiden tarkoituksenmukaisuus, tunteiden säätely- ja vaihteluala sekä tunnetilan ilmaisu. Lisäksi luotiin yksi ylimääräinen luokka moniammatillisuuden osalta saadusta aineistosta.

6 Tulokset

Tutkimusaineisto koostui neljälle ryhmäkerralle osallistuneiden neljän ryhmäläisen havainnoinnista sekä heidän ja muiden ryhmän ohjaajien haastatteluista. Aineiston analysoinnin pohjalta saadut tulokset jaettiin kolmeen eri kappaleeseen ICF:n määritelmien tunne-elämän toimintojen osa-alueiden mukaisesti. Lisäksi neljännessä kappaleessa on kuvattu moniammatillisuuteen liittyviä tuloksia, jotka eivät mahtuneet tunne-elämän toimintojen määritelmän sisälle, mutta jotka tuovat vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Tunteiden tarkoituksenmukaisuus

Tunteiden tarkoituksenmukaisuudessa oli nähtävissä muutosta tunteiden oikeisiin mittasuhteisiin asettumisessa. Tämä oli nähtävissä muun muassa siinä, että tilanteeseen (ryhmään osallistuminen) nähden tarpeettoman suuret pelot ja jännitykset lieventyivät. Toisaalta toiminnan ja onnistumisen kautta nousi myös tyytyväisyyden ja ylpeyden tunnetta omaan suoriutumiseen liittyen:

"Aluksi pelotti leipominen vähäisen kokemuksen takia, plus sosiaalisten tilanteiden pelko oli, mutta ryhmissä kuitenkin rohkaistuin."

"Itseluottamus kohonnut, kun huomaa että osaa tehdä vaikka mitä.. ..olen ylpeä itsestäni."

Leivonta toimintana tarjosi mahdollisuuden onnistumisten (ja toisaalta myös epäonnistumisten) kokemuksiin sen antaessa konkreettisen ja välittömän palautteen leivonnan lopputuloksen muodossa.

"..onnistumisen tunteet leivonnan päätteeksi."

"Leivontataidot ovat parantuneet huimasti, mitä toivoin."

"..vaikka leipomukset menisi päin... niin tsemppiä tulee silti."

Leivonta voikin tehdä epäonnistumisen kokemuksen siedettävämmäksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi epäonnistumisen kohdistuessa itsen ulkopuoliseen asiaan eikä suoranaisesti henkilöön itseensä. Lisäksi leivonnassa epäonnistuminen on mahdollista kääntää voitoksi; epäonnistunut leivonnainen on mahdollista useimmiten joko pelastaa tai tehdä epäonnistunut vaihe uudelleen. Kokemus siitä, että epäonnistuminen ei "kaada koko maailmaa", voi auttaa epäonnistumisen kokemusten asettumista oikeisiin mittasuhteisiin.

"Leipomus voi olla epäonnistunut mutta ryhmäläisen henkilönä ei tarvitse olla."

Ryhmän ohjaajien havaintojen mukaan tunteiden muuttuminen tarkoituksenmukaisemmiksi näkyi sosiaalisissa tilanteissa olemisen helpottumisena ja omien rajojen ylittämisenä:

"Pystynyt hellittämään liiasta kontrolloinnin tarpeestaan."

"Pelkojen kohtaaminen - tulee paikalle ja tekee peloista huolimatta."

"Rentouden lisääntyminen ryhmän loppua kohti."

Tunteiden säätely- ja vaihteluala

Tunteiden vaihtelualassa näkyi muutoksia muun muassa jännittämisen vähentymisenä sekä rentouden lisääntymisenä. Ryhmäläiset raportoivat myös ryhmän positiivisesta vaikutuksesta mielialaan sekä ryhmän aikana ja välittömästi sen jälkeen, että myös pidemmällä aikavälillä (esim. ryhmätapaamista seuranneina päivinä). Leivonnan tuottama konkreettinen palaute auttoi konkretisoimaan myös omaa kehittymistä, joka taas lisäsi luottamusta omiin kykyihin ja omaan itseen toimijana.

"Mieliala kohonnut pidemmällä aikavälillä positiiviseen suntaan.."

"Helpompi olla oma itsensä ja rentoutua."

Ryhmän ohjaajien havaintojen mukaan tunteiden säätely- ja vaihteluala näkyi lisääntyneenä muutosalttiutena sekä myös omien tunnetilojen kyseenalaistamisena, jotka nousivat esiin erilaisissa tilanteissa. Tällaisia tilanteita olivat muun muassa roolien ja oman aseman muutokset ryhmässä tai aluksi haastavan tuntuista tilanteesta selviytyminen (esimerkiksi yllättyneisyys siitä että voikin pitää toiminnasta jota aluksi luullut inhoavansa).

"Muutosten hyväksyminen, toiminta jatkui muuttuneessa tilanteessa."

"Kosketusharjoitukseen osallistuminen näytti aluksi olevan haastavaa, mutta pystyi lopulta kuitenkin rentoutumaan tilanteessa."

Tunnetilan ilmaisu

Ryhmäprosessin edetessä ryhmäläisissä oli nähtävissä tunnetilan ilmaisun helpottumista. Ryhmäläiset kertoivat tuntemuksistaan hiukan avoimemmin ja uskalsivat tuoda esille myös myös kritiikkiäkin.

"Olen onnellinen että lähdin tähän mukaan.."

"..iloinen ja kevyt olo."

"Korttileikit oli vähän tylsiä."

Ryhmän ohjaajien havaintojen mukaan tunnetilan ilmaisun helpottuminen loppua kohden näkyi niin, että tunteiden ilmaisu oli näkyvämpää. Leivonta mahdollisti sen, että tunteet tulivat julki toiminnan ohessa ja avautumista ryhmäläisissä tapahtui ikään kuin huomaamatta. Ohjaajien havaintojen mukaan leivonnan hyötynä on myös se, että se ei ole toimintana liian vaativaa ja keskittymistä vaativaa. Näin se ei keskittymisen vuoksi sulje mieltä, vaan ennemminkin avaa sitä.

"Ryhmäläisten ilmeikkyys lisääntyi loppua kohti."

"Liikuttumisen ilmaisu helpottui loppua kohti."

Tunnetilan ilmaisun helpottuminen näkyi myös muun muassa rohkeamman katsekontaktin ottamisena, rentouden ja hymyilyn lisääntymisenä sekä ryhmäläisten keskinäisen vuorovaikutuksen parantumisena.

Moniammatillisuuden hyödyt

Ryhmän ohjaajien näkemyksen mukaan moniammatillisuuden etuna on ryhmäläisten kannalta se, että heillä on mahdollisuus valita kulloinkin tarpeeseensa parhaiten sopivan henkilön sekä ammatillisesta näkökulmasta että myös henkilökemioiden osalta. Ryhmää havainnoidessa on taas ollut nähtävissä ohjaajien erilaiset näkökulmat ja huomiot ryhmäläisistä. Kukin ohjaaja havainnoi ja huomasi asioita oman ammattinsa ja kokemuksensa näkökulmasta, jolloin kustakin ryhmäläisestä saadusta kokonaiskuvasta muodostui paljon laajempi.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella, millä tavoin leivontaa toimintana hyödyn-tävä, moniammatillisesti toteutettu ryhmäinterventio voi tukea asiakkaan tunne-elämän toimintoja. Saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä tämäntyyppisen ryhmätoiminnan vahvistavan ja tukevan tunne-elämän toimintoja. Ryhmäprosessin edetessä ryhmäläisissä oli nähtävissä tunnetilan ilmaisemisen helpottumista, joka näkyi tunneilmaisun muuttumisessa aiempaa näkyvämmäksi. Tunteiden vaihtelualas-sa näkyi muutoksia jännittämisen vähentymisen myötä rentouden lisääntymisenä ja positiivisen mielialan lisääntymisenä sekä ryhmän aikana ja välittömästi sen jälkeen, että myöskin pidemmällä aikavälillä. Lisäksi oli nähtävissä tunnetilojen muuttumista tarkoituksenmukaisemmiksi liiallisten pelkojen, jännittämisen ja kontrolloinnin vä-hentyessä.

Leivonta toimintana mahdollisti onnistumisen ja toisaalta epäonnistumisen koke-mukset sekä oman kehittymisen konkretisoitumisen leipomusten tarjoaman konk-reettisen ja välittömän palautteen kautta, jotka taas mahdollistivat luottamuksen lisääntymisen omiin kykyihin toimijana. Leivonta mahdollisti myös sen, että tunteet tulivat julki toiminnan ohessa ikään kuin huomaamatta. Moniammatillisen työskente-lyn etuina taas olivat sekä monipuolisemman kokonaiskuvan saaminen erilaisten nä-kökulmien yhdistymisen kautta että mahdollisuus vastata paremmin osallistujien erilaisiin tarpeisiin ryhmäprosessin aikana.

8 Pohdinta

Opinnäytetyöllä haettiin vastauksia siihen, millä tavoin leivontaa toimintana hyödyn-tävä, moniammatillisesti toteutettu ryhmäinterventio voi tukea osallistujiensa tunne-elämän toimintoja sekä ryhmään osallistujien että ryhmän ohjaajien näkökulmasta käsin. Vaikka tutkimusaineisto oli suhteellisen pieni, tutkimuskysymyksiin saatiin vas-tauksia. Tulosten perusteella tämäntyyppisen toiminnallisen ryhmän avulla voidaan tukea hyvin asiakkaita tunteisiin ja tunne-elämään liittyvissä haasteissa. Vaikka neljän kokoontumiskerran ryhmäprosessi oli lyhyt, oli ryhmän tarjoamia hyötyjä nähtävissä sekä ryhmäläisten että ohjaajien näkökulmasta jo näinkin vähäisten kokoontumisker-tojen puitteissa. Itselleni jäi päällimmäisenä mieleen positiivisen mielialan, rentouden ja toivon lisääntyminen.

Ryhmäkertojen sisältö suunniteltiin alkuhaastatteluiden avulla, mutta se muokkautui myös pitkin matkaa ryhmäläisten toiveita ja tarpeita parhaiten vastaavaksi. Ensimmäisellä kerran päätavoitteena oli turvallisuuden tunteen luominen, joka toimii poh-jana kaikelle muulle. Tunnetaitoharjoituksia olin suunnitellut kolmelle ensimmäiselle ryhmäkerralle ja viimeisellä kerralla toteutettiin ryhmäläisten haastattelu. Tunnetai-tokortit päättivät jokaisen ryhmäkerran. Haasteena tunnetaitoharjoitusten pitämisel-le oli ajan rajallisuus. Jokainen ryhmäkerta oli 2,5 tunnin mittainen kokonaisuus ja leivontaan siitä tuli varata suurin osa ajasta. Tunnetaitoharjoitteiden mukaan ottami-nen teki ryhmästä kuitenkin tavoitteellisemman ja antoi sille selkeän teeman.

Tunnetaitoharjoitteiden osalta kehittämiskohteeksi nousi itselleni se, että harjoituk-set olisi hyvä päästä kokemaan itse ennen niiden ohjaamista muille, jotta löytäisi har-joituksiin parhaiten soveltuvat sanat ja etenemisvauhdin. Toisaalta tämä ei välttä-mättä aina ole mahdollista.

Reseptiikan ryhmäkerroille suunnitteli leipomoyrittäjä. Ensimmäiselle kerralle valikoi-tiin tietoisesti mahdollisimman yksinkertainen, mutta kuitenkin näyttävä leivonnai-nen. Tarkoituksena oli kartoittaa paremmin ryhmäläisten leivontataitoja sekä heidän leivontatahtiaan. Tämä auttoi suunnittelemaan sekä seuraavien kertojen ajankäyttöä että reseptiikkaa. Ensimmäisen kerran löysemmällä aikataululla ja yksinkertaisem-

malla reseptiikalla pyrittiin myös osaltaan luomaan ryhmään turvallista ilmapiiriä ja mahdollistamaan onnistumisen kokemuksia.

Aineiston keräämisessä käytin sekä havainnointia että haastattelua. Koen, että nämä menetelmät täydensivät hyvin toisiaan. Pelkällä havainnoinnilla tulos olisi ollut pitkälti ohjaajien tulkintojen varassa. Jos taas olisin käyttänyt pelkästään ryhmäläisten haastattelua, olisi voinut jäädä paljon tulosta rikastuttavaa tietoa hyödyntämättä. Toisaalta haastattelussa on myös vaarana se, että vastaajat haluavat miellyttää haastattelijaa ja tuovat esiin vain asioita, joita uskovat haastattelijan toivovan saavansa.

Leivonnan osalta tutkimuksessani saadut tulokset olivat tunne-elämän toimintojen osalta samansuuntaisia kuin aiemmissakin tutkimuksissa. Vaikka Haley & McKayn (2004) tutkimuksessa ei tarkasteltukaan leivonnan vaikutuksia juuri tunne-elämän toimintoihin, oli tutkimuksen mukaan havaittavissa muun muassa kokemuksia leivonnan merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä toimintana, luottamuksen lisääntymistä haastavissa tilanteissa selviytymiseen, kokemuksia taitojen kehittymisestä/oppimisesta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä mielihyvän ja onnistumisen kokemuksia. Nämä kaikki liittyvät tunne-elämän toimintoihin ja näitä havaintoja teimme myös ohjaamassamme ryhmässä.

Otagon yliopiston tutkimuksessa (2016) oli tarkasteltu luovien toimintojen (leivonta mukaanlukien) vaikutuksia hyvinvointiin ja tämänkin tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia tunne-elämän toimintojen osalta. Tutkimukseen osallistuvat saavuttivat onnellisemman, rauhallisemman ja energisemmän mielentilan luovia toimintoja harrastettuaan, ja tämän mielihyvän todettiin olleen myös pitkäkestoista. Mielialan parantumista oli ryhmässämme havaittavissa ryhmäkertojen aikana sekä ohjaajien havaintojen perusteella että ryhmäläisten kokemana, ja ainakin osa ryhmäläisistä raportoi positiivisen vaikutuksen mielialaan olleen myös pidempiaikaista.

Toteuttamassamme ryhmässä pidän suurena rikkautena moniammatillisuuden tarjoamia hyötyjä. Nämä hyödyt näkyivät muun muassa siinä, että jokainen ohjaaja toi ryhmäläisiä havainnoidessaan esiin oman ammatillisen näkökulmansa. Myös ryhmäläisten kannalta moniammatillisuus oli rikkaus. Kolmen ohjaajan yhdistelmä mahdollisti sen, että ryhmäläisillä oli mahdollisuus valita kulloinkin tarpeisiinsa parhaiten sopivan ohjaajan joko ammatillisen näkökulman tai henkilökemioiden suhteen. Näin

ryhmäläisillä oli paremmat mahdollisuudet edistyä myös omissa, ryhmään osallistumiselle asettamissaan tavoitteissa. Eri ohjaajien kanssa toimiminen saattoi myös tuoda ryhmäläisistä esiin erilaisia puolia.

Tulokset moniammatillisuuden hyödyistä perustuivat ryhmänohjaajien havaintoihin ryhmäprosessista. Moniammatillinen yhdessä työskentely voi tuottaa tuloksia, joita rinnakkain työskenneltäessä ei olisi syntynyt. Tämä oli nähtävissä muun muassa eri näkökulmia yhdistettäessä. Jokaisen ohjaajan havainnoidessa samaa tilannetta omista näkökulmistaan, on mahdollista saada tilanteesta laajempi ja myöskin objektiivisempi kuva. Jos ryhmätoiminta jatkuisi, jäsenyysi moniammatillinen yhteistyö varmasti vielä selkeämmäksi ja tiiviimmäksi.

Jatkoa ajatellen tämäntyyppisen ryhmän toteuttamisen haasteena olisivat taloudelliset seikat. Vaikka kolmen eri ammatin edustajan toimiminen ryhmän ohjaajina tarjoaa paljon mahdollisuuksia, on myös vaarana, että tämäntyyppisen ryhmätoiminnan kustannukset nousisivat liian korkealle, kun kuluja tulisi niin ohjaajien palkkioista, leivontaan tarvittavista aineksista kuin muistakin toimintaan vaadittavista pakollisista kuluista.

Ryhmästä saatu palaute oli pääosin positiivista. Ryhmäläiset tuntuivat olevan alusta lähtien hyvin motivoituneita ryhmään osallistumiseen. Ryhmän koettiin parantavan yleisesti mielialaa sekä ryhmäkerran aikana että pidempikestoisesti. Suurin osa ryhmäläisistä olisi toivonutkin ryhmän jatkuvan pidempään. Myös jännityksen vähentymistä ja rentouden lisääntymistä oli havaittavissa ja ryhmään osallistuminen tuki myös itseluottamuksen vahvistumista onnistumisen kokemusten kautta.

Eettisyys ja luotettavuus

Etiikka on tiede, jonka peruskysymyksiä ovat kysymykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Eettisesti hyvän tutkimuksen, kuten opinnäytetyön, tulisi noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23.) Tutkimuseettisen neuvottelukunnan sekä suomalaisen tiedeyhteisön laatiman HTK-ohjeen tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä. Sen korostaa muun muassa rehellistä, huolellista ja tarkkaa tutkimustyötä, eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, asianmukaisia viittauksia toisten tutkijoiden julkaisui-

hin liittyen, sekä tarvittavien tutkimuslupien hankkimista. Myös tietosuojaan liittyvien asioiden huomioiminen on tärkeää tutkimustyötä tehtäessä. (HTK-ohje 2012.)

Opinnäytetyössäni noudatin tutkimustyön eettisiä vaatimuksia, kuten asianmukaista viittaamista toisten julkaisuihin, plagioinnin välttämistä, rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä vastuullista ja avointa sopimista tutkimuksen kaikkien osapuolien kesken, esimerkiksi tutkimusaineistojen käyttöoikeuksia koskien. Huomioin tutkimustyössäni myös tietosuojaan ja tutkimusryhmän asemaan ja oikeuksiin liittyviä asioita, kuten keskustelun avoimuuden tutkimuksen kulkuun liittyen, tutkimusryhmään osallistumisen vapaaehtoisuuden ja oikeuden myös keskeyttää osallistuminen tutkimukseen ilman erillistä syytä sekä sen, että ryhmän jäsenillä on oikeus pysyä tunnistamattomina.

Opinnäytetyön eettisyys perustui sekä minun ja muiden ryhmän ohjaajien että myös ryhmään osallistujien vaitiolovelvollisuuteen ryhmässä käsiteltyjen asioiden suhteen. Tutkimuslupa haettiin terveyskeskuksen johtavalta lääkäriltä ja lisäksi kukin ryhmäläinen allekirjoitti kirjallisen lupalomakkeen suostuvaisuudesta ryhmän jäseneksi ja viimeisellä kerralla toteutettuun ryhmähaastatteluun. Ryhmästä saatua aineistoa käytettiin vain opinnäytetyötä varten, jonka jälkeen se asianmukaisesti hävitettiin.

Luotettavan tutkimuksestani tekee mahdollisimman selkeä ja kattava kuvaus tutkimuksen toteutuksesta, aineiston analysoinnista ja saaduista tuloksista. Riittävän tarkka dokumentointi mahdollistaa sen, että ulkopuolisen arvioitsijan on mahdollista seurata kirjoittajan ajatuksenjuoksua tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tämä taas lisää tutkimuksen luotettavuutta. Erityisesti toimintatutkimuksen osalta tarkka dokumentointi lisää tutkimuksen luotettavuutta sekä myös saatujen tulosten yleistettävyyttä. Toimintatutkimus ei pyri kuitenkaan samanlaiseen yleistettävyyteen kuin määrällinen tutkimus. Useimmiten toimintatutkimuksen tulosten voidaan katsoa pätevän vain tapaukseen, jota se käsitteli. (Kananen 2014, 131, 134.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on kuitenkin hyvä muistaa, että tutkijalla on aina oma, ainutlaatuinen kokemuspiirinsä ja näkemyksensä tutkittavasta ilmiöstä, jotka vaikuttavat tutkimustuloksiin. Näin ollen laadullinen tutkimus ei voi koskaan olla täysin objektiivinen ja tutkijasta vapaa. (Kananen 2014, 131, 136.)

Tutkimusaineisto oli myös kooltaan melko pieni, eikä sen pohjalta voida vielä tehdä kovinkaan suuria johtopäätöksiä.

Aineiston hankinnan osalta haastattelu ja havainnointi tukivat ja täydensivät hyvin toisiaan. Lisäksi se, että havainnoijia oli kolme, lisäsi varmasti havainnoinnin avulla saatujen tulosten luotettavuutta ja objektiivisuutta. Haastattelun etuna on sen joustavuus. Esimerkiksi kysymyksiä on mahdollista tarkentaa ja väärinkäsityksiä oikaista. Toisaalta haastattelun vaarana on se, että vastaajat pyrkivät vastauksillaan miellyttämään haastattelijaa, mikä taas voi vääristää tulosta vähentäen siten sen luotettavuutta.

Jatkokehitysehdotukset

Jatkokehityksen aiheeksi ehdotan moniammatillisen, leivontaa toimintana hyödyntävän ryhmäintervention tuotteistamista toimintaterapian palveluksi. Tuotteistamisen avulla arvokas osaaminen voidaan konkretisoida näkyvämmäksi sekä asiakkaalle että tilaajalle. Erilaisten yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten, kuten esimerkiksi tehokkuusajattelun, asiakkaiden laatuvaatimusten ja palveluiden osto- ja myyntitoiminnan lisääntymisen myötä tarvitaan tuotteistamiseen liittyvää tietoa myös sosiaali- ja terveysalalla. (Jämsä & Manninen 2000, 7–10.)

Tämäntyyppisen ryhmäintervention hyötyjä voisi tutkia myös erilaisten asiakasryhmien kohdalla, koska leivontaa on mahdollista soveltaa hyvin erilaisten asiakkaiden kuntoutumisen tukena.

Lähteet

- Cole, M.B. 2011. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. 4th ed. SLACK Incorporated. United States of America.
- Erkko, A & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3p. Suomen mielenterveysseuran julkaisu.
- Haley, L & McKay, E. A. 2004. Baking Gives You Confidence: Users Views of Engaging in the Occupation of Baking. British Journal of Occupation Therapy, 67, 3, 125-128. Viitattu 25.11.2016. <http://bjo.sagepub.com/content/67/3/125.full.pdf+html>
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p. Helsinki: Tammi.
- Schwartzberg, S. L., Howe, M.C., Barnes, M.A. 2008. Groups Applying the Functional Group Model. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. HTK-ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu. Viitattu 15.12.2016. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- ICF – Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2004. 4 p. Helsinki: World Health Organization & Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.
- Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Vantaa: WSOY.
- Isokorpi, T & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Jeglinsky, I & Kukkonen, T. 2016. Moniammatillinen yhteistyö kuntoutuksessa. Artikkelikirjasto; Kuntoutuminen. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona: Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisusarja.
- Kaukkila, V & Lehtonen, E. 2013. Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. 4. painos. Suomen mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön-hanke. SMS-Tuotanto Oy.
- Koivula, U., Suihko, K & Tyrväinen, J. 2003. Mission: Possible. Opas opinnäytetyön tekijälle. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro 1.2. Uudistetun painoksen lisäpainos. Tampere: Vammalan Kirjapaino Oy.
- Laitila, M. 2013. Mielenterveys- ja päihdetyö osana kunnan hyvinvointia - Opas strategiseen suunnitteluun. THL:n Kide-sarjan julkaisu, Kide: 22. Helsinki:THL. Viitattu 26.1.2017. http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/110524/URN_ISBN_978-952-245-886-5.pdf?sequence=1
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Artikkelikirjasta: Kuntoutuminen. Toim. Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. 2016. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Tamlin S. Conner, Colin G. DeYoung, Paul J. Silvia. 2016. Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology*, 2016; 1 DOI: Viitattu 24.3.2017. [10.1080/17439760.2016.1257049](https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257049)

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Liite 1. Tutkimustiedote

TUTKIMUSTIEDOTE

Hei,

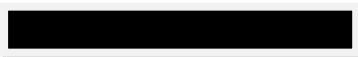
olen toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa runko leivontaa toimintana hyödyntävälle, ryhmämuotoiselle toimintaterapian interventiolle, joka toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä psykoterapeutin ja leipomoyrittäjän kanssa, sekä tuotteistaa palvelu toimintaterapian tuotteeksi. Tavoitteena on **kartoittaa millä tavoin toiminnalliseen ryhmään osallistuminen voi tukea tunne-elämän toimintoja.**

Opinnäytetyötä varten toteutetaan leivontaa toimintana hyödyntävä 4x2,5h ryhmäterapiaprosessi, joka toteutetaan neljänä peräkkäisenä viikkona. Viimeisellä ryhmäterapiakerralla tulemme haastattelemaan ryhmään osallistuneita henkilöitä ryhmäterapiaprosessin kokemuksiin liittyen. Haastattelun tukena on laatimani teemahaastattelurunko. Haastattelun tulokset kirjataan ylös haastatteluhetkellä ja niistä kirjoitetaan myöhemmin raportti opinnäytetyöhön.

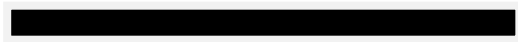
Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Halutessanne voitte keskeyttää ryhmään ja haastatteluun osallistumisenne missä vaiheessa tahansa. Kertomanne asiat ovat luottamuksellisia ja me olemme vaitiolovelvollisia. Tutkittavien henkilöiden henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa.

Niina Viirre

Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Muut ryhmän ohjaajat:



Ohjaava opettaja

Kristiina Juntunen

Kristiina.Juntunen@jamk.fi

Liite 2. Suostumuslomake

SUOSTUMUSLOMAKE

Suostumuslomake

Olen suostuvainen osallistumaan neljään (4) 2,5h mittaiseen, neljän (4) hengen leivontaa toimintana hyödyntävään ryhmäterapiakertaan, joka toteutuu neljänä peräkkäisenä viikkona. Suostun myös viimeisellä ryhmäkerralla tapahtuvaan ryhmähaastatteluun, jossa selvitetään ryhmäläisten kokemuksia ryhmäkertojen mahdollisista vaikutuksista tunne-elämän toimintoihin.

Olen tietoinen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja tavoitteista. Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimukseen osallistumiseni syytä ilmoittamatta.

Päiväys

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Jos Teille herää tutkimukseen liittyen kysymyksiä, vastaan mielelläni.

Niina Viirre

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

K2654@student.jamk.fi

Ohjaava opettaja

Kristiina Juntunen

Kristiina.Juntunen@jamk.fi

Liite 3. Ryhmäsuunnitelma

1. Ryhmäkerta (teemana: turvallisuuden luominen)

- käsien pesu, essut, myssyt
- kahvit
- esittelykierros
- hengitysharjoitus (toimintaterapeuttiopisk.)
 - Juurtumisharjoitus; (istuen) rauhallinen hengitysharjoitus (tavoitteena jännitysten hellittäminen, rentoutuminen)
- ryhmäkerran reseptiikka ja yleisten toimintaohjeiden kertominen (leipomoyrittäjä)
- leivonta; alexanderin leivokset
- tauko; tunnepäiväkirjojen jakaminen ja ohjeistus, yleistä keskustelua
- leivonta
- tunnekortit ja fiiliskierros

2. Ryhmäkerta (teemana: tunteet kehossani)

- käsien pesu, essut, myssyt
- tunnekorttien valitseminen ja tunnejanalle asettuminen, fiiliksen jakaminen
- ryhmäkerran reseptiikka (leipomoyrittäjä)
- leivonta; pullataikina, teelevät
- Kehoharjoitus (toimintaterapeuttiopisk.)
 - seisten ja kävellen; tunnustellaan missä/miltä tunnetila tuntuu omassa kehossa, seisten; "tärinäharjoitus" jossa keho laitetaan tietoisesti tärisemään varpaista päähän asti. Tämän jälkeen kävely; miltä kehossa nyt tuntuu? (tavoitteena kehotietoisuuden lisääminen, rentoutuminen)
- tauko + kahvit ja teeleipien maistelu
- leivonta; pullien leivonta mieleisellä tavalla
- kehoarjoituksen loppuun vieminen
 - tunnejanalle asettuminen (onko kehon tuntemus muuttunut/pysynyt samana jne.)

3. Ryhmäkerta (teemana: minä ja muut)

- käsien pesu, essut, myssyt
- kehon asento tunnetilan mukaan, muut matkivat kunkin tekemän asennon (peilaaminen)
- ryhmäkerran reseptiikka (leipomoyrittäjä)
- leivonta; foccaccia, mutakakkumuffinit
- tauko; kosketusharjoitus (toimintaterapeuttiopisk.)
 - Rauhoittavat kädet; omalla keholla, parin kanssa (kädet toisen hartioille) (Tavoitteena rauhoittuminen kosketuksen avulla)
- leivonta; foccaccia, mutakakkumuffinit
- kahvit, leipien maistelu
- fiiliskortit

4. Ryhmäkerta (teemana: toiveiden mukainen leivonta, ryhmän lopetus)

- käsien pesu, essut, myssyt
- ryhmäkerran reseptiikka (leipomoyrittäjä)
- leivonta; kakkutyyliset leivonnaiset (sokerimassakuorrutteil-la/suklaamokkakakku ja koristeet)
- kahvit ja haastattelu (toimintaterapeuttiopisk.)
- fiiliskortit
- diplomien jakaminen ryhmäläisille

Liite 4. Diplomi ryhmäläiselle (jokaiselle omat tekstit)

Kunniakirja

myönnetään leivontakurssilaiselle

[Redacted Name]

osallistumisesta neljän (4) ryhmätapaamisen mittaiselle kurssille.

"He lähtivätkin heti matkaan Vilijaanan myötä ja kaikki homssut hurrasivat heille pitkin yötä, nyt juhlaavalot valaisevat meren mustaa selkää. Nyt lohdutamme toisiamme, emme koskaan enää pelkää!"

Olet tukenut kauniisti leivontakavereitasi ja näyttäisi siltä että olet voittanut myös pelkojasi!

[Redacted Signature]

[Redacted Signature]

Ohjeist

[Redacted Signature]

Päivämäärä

Liite 5. Ryhmän tuotoksia





Liite 6. Haastattelulomake

HAASTATTELU LEIVONTATERAPIARYHMÄÄN LIITTYEN

- Onko leivontaterapiaryhmällä ollut vaikutusta omaan oloosi tai mielialaasi (jos on, mitä/minkälaisia)?

- ryhmän aikana tai välittömästi ryhmän jälkeen?
- pidemmällä aikavälillä (esim. ryhmäkertaa seuranneina päivinä)?

- Oletko saanut ryhmältä asioita mitä toivoit saavasi tai onko se vastannut omiin tavoitteisiisi?

- Mitä asioita voisit viedä toteutuneista leivontaterapiakerroista omaan arkeesi jatkossa?

- Nimeä kolme positiivista (3) asiaa joita leivontaterapiaryhmältä olet saanut tai mitkä ovat jääneet päällimmäisenä mieleen?

- Mitä asioita jäit kaipaamaan tai mitä kehittämisehdotuksia haluaisit mainita?